



SEA FOOD

大厨私房秘诀

280招 海鲜篇

蛋 蔬 干货篇
 厨房必备的实用百科——大厨们独家秘诀280招！
 肉 类 篇
 保 鲜 篇
 酱 料 篇

朱秋桦 著

Toku Chao 摄影



辽宁科学技术出版社

LIANING SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

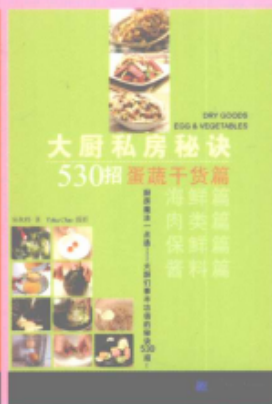
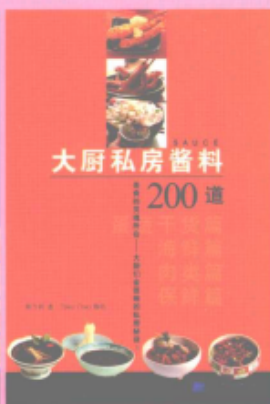


美味魔法一点通！让下厨更轻松的独家绝招！

280种各式海鲜类的基础情报，

厨房新手或百战煮妇都实用的烹饪百科！

- * 采购——选购、保存、卫生共 98 招
- * 处理——洗、切、准备共 70 招
- * 烹调——各种料理重点（蒸、煮、炒、炸、烩、烤）、
调味、诀窍共 70 招
- * 如何吃出健康共 42 招
- * 应用菜肴 33 道详细示范



ISBN 7-5381-4618-0



9 787538 146189

ISBN 7-5381-4618-0

定价：26.00 元

中文繁体字版于 2004 年由大境 / 出版菊文化事业有限公司出版
中文简体字版于 2006 年经大境 / 出版菊文化事业有限公司
(www.ecook.com.tw, T.K./P.C.Publishing Co.) 安排授权由辽宁科学
技术出版社出版

© 2006, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有
著作权合同登记号: 06-2005 第 255 号
版权所有 · 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

大厨私房秘诀 280 招 · 海鲜篇 / 朱秋桦著; Toku Chao 摄影.
—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.1
ISBN 7-5381-4618-0

I. 大... II. ①朱... ②T... III. 海产品—菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 140899 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 181mm × 260mm

印 张: 5.5

字 数: 100 千字

印 数: 1 ~ 8000 册

出版时间: 2006 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 1 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈馨

封面设计: **Metis** 灵动视线设计

版式设计: **Metis**

责任校对: 郭瑞 王春茹

定 价: 26.00 元

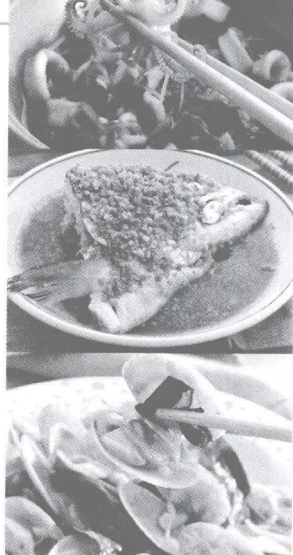
联系电话: 024 - 23284360

邮购热线: 024 - 23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lnkj.com.cn>





SEA FOOD

海鲜篇

大厨私房秘诀280招

厨房必备的实用百科——大厨们独家秘诀 280 招!

朱秋桦 著

Toku Chao 摄影

辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

Part 1 正确购买

选购

- 1 什么是海鲜？什么是海产？ 7
- 2 食用海鲜、海产的基本条件 7
- 3 如何选择海产？ 7

鱼类

- 4 鱼分为哪些种类？ 7
- 5 海水鱼的三大分类 7
- 6 什么是海水鱼所谓的活鱼？ 7
- 应用菜肴——豉椒白鲳 8
- 7 如何挑选鲜鱼？ 8
- 8 如何挑选活鱼？ 9
- 9 什么是海水鱼所谓的鲜鱼？ 9
- 10 什么是海水鱼所谓的急冻鱼？ 9
- 11 如何挑选鲜急冻鱼？ 9
- 12 各种海水鱼的选购 9

应用菜肴——鲑鱼拌饭 9

应用菜肴——树子蒸鱼 12

- 13 各种淡水鱼的选购 13

应用菜肴——豉汁蒸鱼 13

- 14 鱼肉的优劣 14
- 15 如何挑选优良肉质的鱼？ 14
- 16 选鱼6大要点 14
- 17 鱼不新鲜的特征 14

虾类

- 18 虾类小档案 15
- 19 选购新鲜虾的4大重点 15
- 20 选购好虾的4大诀窍 15
- 21 虾不宜购买的3大重点 16
- 22 泰国虾如何选购？ 16

应用菜肴——梅酱蒸虾 16

- 23 龙虾小档案 17
- 24 如何分辨雌雄龙虾？ 17
- 25 从虾蟹的色泽看鲜度 17

头足类

- 26 鱿鱼小档案 17
- 27 枪乌贼科（锁管科）小档案 18
- 28 小卷小档案 18
- 29 透抽小档案 18
- 30 软丝小档案 18
- 31 花枝 / 墨鱼小档案 18
- 32 章鱼 / 墨斗小档案 18
- 33 花枝 / 墨鱼 / 乌贼的选购 19
- 34 鱿鱼、章鱼、墨鱼的选购3诀窍 19
- 35 墨、章鱼变红色 = 不新鲜 19

应用菜肴——姜丝中卷 19

贝螺类

- 36 海瓜子小档案 20
- 37 如何选购鲜干贝（带子）？ 20
- 38 新鲜干贝（带子）小档案 20
- 39 扇贝如何选购？ 20
- 40 鲍鱼小档案 20
- 41 选购鲍鱼的7大诀窍 20
- 42 九孔小档案 21
- 43 如何选购九孔？ 21
- 44 生蚝小档案 21

应用菜肴——蒜泥牡蛎 21

- 45 选购新鲜生蚝5大重点 21
- 46 牡蛎小档案 22
- 47 花蛤小档案 22
- 48 蛤类的选购重点 22
- 49 文蛤小档案 22

应用菜肴——蛤蜊镶肉 22

- 50 蚬小档案 22
- 51 6种选蚬法 23
- 52 贝螺类选购必读 23
- 53 螺的分类 23

- 54 蝾螺小档案 23
- 55 新鲜蝾螺的选购 23
- 56 淡水螺类选购法 24

蟹类

- 57 螃蟹可分三大类 24
- 58 螃蟹的美妙滋味 24
- 59 如何分辨蟹的雌雄？ 24
- 60 什么是处女蟹？ 24
- 61 何时尝螃蟹最鲜美？ 24
- 62 判断人造蟹肉的方法 24
- 63 活蟹如何选？ 25
- 64 大闸蟹——蟹中之王 25

应用菜肴——炒蟹脚 25

- 65 选购顶级大闸蟹3要点 26
- 66 花蟹选购4秘诀 26
- 67 青蟹选购3秘诀 26
- 68 三点蟹的选购秘诀 26
- 69 海蟹选购法 26
- 70 膏蟹的代表 26
- 71 膏蟹如何选？ 27
- 72 肉蟹两大选购法 27
- 73 重壳黄油蟹是海蟹上品 27

其他类

- 74 田鸡（牛蛙）小档案 27
- 75 田鸡的选购 27
- 应用菜肴——麻辣田鸡 27

保 存

鱼类

- 76 全鱼保鲜储存法 28
- 77 全鱼晒干储存法 28
- 78 全鱼腌渍储存法 28
- 79 多种鱼的保鲜储存法 28
- 80 鱼片保鲜储存法 28
- 81 冷冻鳕鱼的保存 28

虾类

- 82 虾的储存要领 29
- 83 带壳的虾如何存放? 29
- 84 冰冻虾、蟹类存放法 29

头足类

- 85 头足类海产如何保存? 29

贝螺类

- 86 贝螺类海产如何保存? 29
- 87 牡蛎的存放法 29

蟹类

- 88 蟹的保鲜储存 29

其他类

- 89 田鸡保存法 29

卫 生

- 90 死鳕鱼、死蟹不能食用 30
- 91 不可购买死螃蟹 30
- 92 河豚不可轻易烹调食用 30
- 93 鳕鱼爆炒不熟不能食用 30
- 94 海鲜清洗不宜加盐 30
- 95 鱼腹内的黑膜不能食用 30
- 96 蟹的肠、胃、鳃不能食用 30
- 97 淡水鱼不宜生吃 30
- 98 吃生鱼片要选海水鱼 30

Part 2 轻松处理

处 理——洗

鱼类

- 99 正确处理鱼的6步骤 32
- 100 如何去除细小鱼鳞? 32
- 101 以筷子轻巧去除内脏 32

虾类

- 102 洗虾的要领 33
- 103 漂洗冷冻虾仁的技巧 33

- 104 洗虾仁的要领 33
- 105 如何处理龙虾? 34
- 106 如何取出龙虾肉? 34

头足类

- 107 鱿鱼、墨鱼、小卷清理的方法 34
- 108 乌贼的处理方法 35
- 109 章鱼的清理方法 35

应用菜肴——凤梨花枝 35

贝螺类

- 110 牡蛎如何清洗干净? 36
- 111 海瓜子、花蛤、文蛤、蛤仔的清洗法 36
- 112 扇贝、九孔的清洗法 36
- 113 新鲜干贝清洗法 36

应用菜肴——干贝田鸡汤 36

- 114 螺类的清洗法 37

蟹类

- 115 蟹的清洗3步骤 37

其他类

- 116 田鸡清洗法 37

处 理——切

鱼类

- 117 整条鱼的去骨剖法(中大型鱼的去骨切法) 37
- 118 竹筴鱼的去骨剖法(小型鱼的去骨切法) 38
- 119 如何切出漂亮的鱼片? 38
- 120 如何切出完美的鱼块? 38
- 121 如何切鱼条(丝)? 38
- 122 鱼丝避免切得过细 38
- 123 大鱼分段烹调宜切坡形段 38

应用菜肴——鱼跃龙门 39

虾类

- 124 如何切虾不会卷缩? 39
- 125 虾球的做法 39

应用菜肴——凤梨虾球 40

- 126 虾蓉不宜剁得过细 40

- 127 如何切龙虾? 40

头足类

- 128 墨鱼家族从内肉质刻花刀 41
- 129 乌贼切花生鱼片的做法 41

应用菜肴——西芹双鱿 41

- 130 章鱼的切法 42

贝螺类

- 131 鲍鱼如何切? 42

蟹类

- 132 蟹类如何切? 42

其他类

- 133 田鸡切块法 42



处理——准备

鱼类

- 134 怎样除去淡水鱼的土腥味? 42
 135 如何让河鱼没有土腥味? 42
 136 消除黄花鱼腥味的办法 43
 137 竹筴鱼的处理与腌制 43
 138 青花鱼除腥法 43
 应用菜肴——茄汁鱼片 43
 139 如何防止腌渍的咸鱼变红? 44
 140 鱼的基本腌料 44
 141 鱼片要先用盐腌渍 44
 142 面衣(面浆)酥脆制作的技巧 44
 143 鱼片、鱼丝、鱼块如何上浆? 44
 144 鱼片上浆要浓些 44
 145 鱼片氽烫法 44
 146 鱼片过油要用 120°C 的油 45
 147 鲨鱼皮的处理法 45
 应用菜肴——炒鲨鱼肉 45

虾类

- 148 虾仁的基本腌料 45
 149 虾仁上浆时不宜加料酒 46
 150 虾仁上浆前要用盐腌一下 46
 151 虾仁如何上浆? 46
 152 虾仁过油法 46
 153 虾仁氽烫法 46
 154 虾类过油法 46
 155 虾类氽烫法 46
 应用菜肴——盐酥虾 47

头足类

- 156 头足类的基本腌料 47
 157 鱿鱼、章鱼、墨鱼的氽烫法 47
 158 头足类的裹粉法 47
 159 头足类的过油 47
 应用菜肴——炒墨鱼 48

- 160 烹煮章鱼前要用木棍先将肉敲松 49

贝螺类

- 161 贝螺类的基本腌料 49
 162 如何腌鲜干贝? 49
 163 鲜干贝滑嫩上浆法 49
 164 贝螺类的氽烫法 49
 165 干贝的过油法 49
 应用菜肴——炒螺肉 51
 应用菜肴——红烧田螺 51

蟹类

- 166 蟹类如何沾粉? 51
 167 蟹类的过油法 51
 168 海鲜烹调处理用语集 52

Part 3 烹调美味

烹调法

- 169 鱼类的烹调方法 54
 应用菜肴——土豆蒸鱼 55
 应用菜肴——鳗鱼香荷 56
 170 鱼类烹调须知 57
 171 不同肉质鱼类的烹调原则 57
 172 墨鱼家族(鱿鱼、墨鱼、透抽)的烹调诀窍 57
 173 乌贼的烹调诀窍 57
 应用菜肴——三杯中卷 57
 174 虾类的 5 大烹调重点 58
 应用菜肴——盐水虾 58
 175 贝类的烹调种类 58
 应用菜肴——蛤蜊蒸蛋 59
 176 螺类的烹调原则 60
 177 蟹的烹调原则 60
 178 田鸡的烹调原则 60

各种烹调法——蒸

- 179 蒸的重点——为何要大火蒸? 60
 180 清蒸鱼 7 大秘诀 60
 181 清蒸鱼的 4 大重点 61
 应用菜肴——三丝鲜鱼 61
 182 蒸虾的重点 61
 应用菜肴——蒜蓉蒸虾 62
 183 蒸头足类的重点 62
 应用菜肴——金心鲜鱿 62
 184 蒸蟹的重点 63

各种烹调法——炸

- 185 炸的重点——油温如何判断? 63
 186 炸鱼丸的适当油温 63
 187 炸头足类的重点 63
 188 炸鱼的 5 大诀窍 64
 应用菜肴——松子鲜鱼 65
 189 炸虾的重点 65
 190 炸干贝的重点 65
 191 油爆鱿鱼的 5 个技巧 65
 192 炸蟹的重点 66

各种烹调法——烤

- 193 烤鱼的两大重点 66
 194 烤虾要抹盐水 66
 195 烤头足类可喷酒 66
 196 烤贝螺类的重点 66
 197 如何烤带壳牡蛎? 66

各种烹调法——炖 / 煮

- 198 炖 / 煮美味鱼汤的重点 66
 - 199 沙锅头尾宜用鲢鱼 67
 - 200 适合炖汤的鱼 67
 - 201 鱼浆的美味做法 67
 - 202 鱼浆的广泛应用 67
 - 203 乌贼氽烫法 3 步骤 67
 - 204 氽烫螺的重点 67
 - 205 炖煮香螺要后放 67
- 应用菜肴——天妇罗 68

各种烹调法——炒

- 206 炒的重点——如何减少油烟？ 68
 - 207 适合炒鱼丝、鱼片的鱼 68
 - 208 自制鱼松 69
 - 209 炒贝蛤的重点 69
 - 210 烩的重点——勾芡的时机 69
- 应用菜肴——炒海瓜子 69

各种烹调法——煎

- 211 煎鱼不粘锅的 4 大诀窍 70
 - 212 煎鱼如何不溅油？ 70
 - 213 煎鱼如何不粘锅？ 70
- 应用菜肴——豆瓣鱼 71

调味

- 214 鱼丸不能先加盐后掺水 71
- 215 鱼丸加淀粉更有弹性 71
- 216 鱼、虾馅料酒应适量 71
- 217 海鲜加醋除腥、提香 71
- 218 烤鱼为何要撒两次盐？ 72
- 219 增添乌贼美味的作料 72
- 220 用酸味、香料取代盐 72

诀窍

- 221 清蒸鱼的 4 大美味诀窍 72
- 222 螃蟹宜蒸不宜煮 72
- 223 蒸鱼、蟹要待水沸再蒸 72
- 224 清蒸鱼宜先氽水 72
- 225 蒸鱼时要采用旺火速蒸 73
- 226 完整蒸鱼不粘盘 73
- 227 煮鱼时宜沸水下锅 73
- 228 墨鱼家族先氽水后烹调 73
- 229 氽鱼丸要温水下锅 73
- 230 搅拌鱼蓉要同方向 73
- 231 什么是过油？ 74
- 232 过油操作技巧 74
- 233 制作鱼丸的最佳选择 74

234 搅拌时要严格控制温度 74

Part 4 吃出健康

健康

- 235 鱼类的脂肪含量 76
- 236 鱼类含有人体需要的必需氨基酸 76
- 237 鱼、贝类较牛肉及家禽易于消化 76
- 238 溃疡病人的最佳复原食品 76
- 239 鱼类油脂富含不饱和脂肪酸 76
- 240 鱼类所含微量元素可被人体完全吸收 76
- 241 海产品是氟的优良来源 76
- 242 鱼肉能预防血管堵塞 77
- 243 青背鱼的优点多多 77
- 244 要多摄取 EPA 防止血栓 77
- 245 鱼类的共通好处 77
- 246 青背鱼、白身鱼蛋白质及脂肪比较 77
- 247 鱼骨是钙质的绝佳来源 77
- 248 减少鱼类菜肴的用盐量才健康 78
- 249 鱼类所含各种营养素的排行榜 1 78
- 250 鱼类所含各种营养素的排行榜 2 79
- 251 鱼类所含各种营养素的排行榜 3 80
- 252 鱼类所含各种营养素的排行榜 4 80
- 253 怎样吃鱼可避免污染 81
- 254 海鲜食物的鲜度最重要 81
- 255 预防鱼类中毒不可不知 81
- 256 鱼为什么比肉容易坏？ 81
- 257 虾兵蟹将立大功——营养成分分析 82
- 258 谁适合吃海鲜？ 82
- 259 鱼油对人体的好处 83
- 260 海中“牛奶”——牡蛎 83
- 261 吃海鲜注意事项 83
- 262 5 种有抗癌作用的海产品 83
- 263 海鲜、贝类产品烹调注意事项 84
- 264 胆固醇高的人能吃海鲜吗？ 84
- 265 生吃海鲜注意卫生 84
- 266 定期吃海鲜好处多 85
- 267 海鲜与其他食物的搭配禁忌 85
- 268 食海鲜四不宜 85
- 269 多吃鱼可以捍卫心脏健康 86
- 270 关于海鲜的新发现 86
- 271 海鲜、贝类有营养吗？ 86
- 272 吃鱼对眼睛有益吗？ 87
- 273 吃鱼的小孩比较聪明吗？ 87
- 274 海鲜真的可以壮阳吗？ 87
- 275 吃鱼油胶囊能促进心血管健康吗？ 87
- 276 吃海鲜容易过敏吗？ 87

C

O

N

T

E

N

T

S

选购

- 1 什么是海鲜？什么是海产？
- 2 食用海鲜、海产的基本条件
- 3 如何选择海产？

鱼类

- 4 鱼分为哪些种类？
- 5 海水鱼的三大分类
- 6 什么是海水鱼所谓的活鱼？
应用菜肴——豉椒白鲳
- 7 如何挑选鲜鱼？
- 8 如何挑选活鱼？
- 9 什么是海水鱼所谓的鲜鱼？
- 10 什么是海水鱼所谓的急冻鱼？
- 11 如何挑选鲜急冻鱼？
- 12 各种海水鱼的选购
应用菜肴——鲑鱼拌饭
应用菜肴——树子蒸鱼
- 13 各种淡水鱼的选购
应用菜肴——豉汁鲜鱼
- 14 鱼肉的优劣
- 15 如何挑选优良肉质的鱼？
- 16 选鱼 6 大要点
- 17 鱼不新鲜的特征

虾类

- 18 虾类小档案
- 19 选购新鲜虾的 4 大重点
- 20 选购好虾的 4 大诀窍
- 21 虾不宜购买的 3 大重点
- 22 泰国虾如何选购？
应用菜肴——梅酱蒸虾
- 23 龙虾小档案
- 24 如何分辨雌雄龙虾？
- 25 从虾蟹的色泽看鲜度

头足类

- 26 鱿鱼小档案
- 27 枪乌贼科（锁管科）小档案
- 28 小卷小档案
- 29 透抽小档案
- 30 软丝小档案
- 31 花枝 / 墨鱼小档案
- 32 章鱼 / 墨斗小档案
- 33 花枝 / 墨鱼 / 乌贼的选购

34 鱿鱼、章鱼、墨鱼的选购 3 诀窍

- 35 墨、章鱼变红色 = 不新鲜
应用菜肴——姜丝中卷

贝螺类

- 36 海瓜子小档案
- 37 如何选购鲜干贝（带子）？
- 38 新鲜干贝（带子）小档案
- 39 扇贝如何选购？
- 40 鲍鱼小档案
- 41 选购鲍鱼的 7 大诀窍
- 42 九孔小档案
- 43 如何选购九孔？
- 44 生蚝小档案
应用菜肴——蒜泥牡蛎
- 45 选购新鲜生蚝 5 大重点
- 46 牡蛎小档案
- 47 花蛤小档案
- 48 蛤类的选购重点
- 49 文蛤小档案
应用菜肴——蛤蜊镶肉

50 蚬小档案

- 51 6 种选蚬法
- 52 贝螺类选购必读
- 53 螺的分类

54 蝾螺小档案

- 55 新鲜蝾螺的选购
- 56 淡水螺类选购法

蟹类

- 57 螃蟹分三大类
- 58 螃蟹的美妙滋味
- 59 如何分辨蟹的雌雄？
- 60 什么是处女蟹？
- 61 何时尝螃蟹最鲜美？
- 62 判断人造蟹肉的方法
- 63 活蟹如何选？
- 64 大闸蟹——蟹中之王
应用菜肴——炒蟹脚
- 65 选购顶级大闸蟹 3 要点
- 66 花蟹选购 4 秘诀
- 67 青蟹选购 3 秘诀
- 68 三点蟹的选购秘诀
- 69 海蟹选购法

70 膏蟹的代表

- 71 膏蟹如何选？
- 72 肉蟹两大选购法
- 73 重壳黄油蟹是海蟹上品

其他类

- 74 田鸡（牛蛙）小档案
- 75 田鸡的选购
应用菜肴——麻辣田鸡

保存

鱼类

- 76 全鱼保鲜储存法
 - 77 全鱼晒干储存法
 - 78 全鱼腌渍储存法
 - 79 多种鱼的保鲜储存法
 - 80 鱼片保鲜储存法
 - 81 冷冻鳕鱼的保存
- ### 虾类
- 82 虾的储存要领
 - 83 带壳的虾如何存放？
 - 84 冰冻虾、蟹类存放法
- ### 头足类

- 85 头足类海产如何保存？

贝螺类

- 86 贝螺类海产如何保存？

蟹类

- 87 牡蛎的存放法

其他类

- 89 田鸡保存法

卫生

- 90 死鳕鱼、死蟹不能食用
- 91 不可购买死螃蟹
- 92 河豚不可轻易烹调食用
- 93 鳕鱼爆炒不熟不能食用
- 94 海鲜清洗不宜加盐
- 95 鱼腹内的黑膜不能食用
- 96 蟹的肠、胃、鳃不能食用
- 97 淡水鱼不宜生吃
- 98 吃生鱼片要选海水鱼

Part 1

正

确

购

买

量杯 / 量匙换算

- 1 杯 = 16 大匙 = 240 毫升
1 大匙 = 3 小匙 = 15 毫升
1 小匙 = 1 茶匙 = 5 毫升

1 ▶ 什么是海鲜？什么是海产？

活鱼一般称为海鲜。而海产则涵盖了许多甲壳类水生动物，包括淡水及海水的可食性无脊椎动物、甲壳类动物和软体动物。甲壳类动物如龙虾、斑节虾和蟹都有一个无关节的坚硬外壳，或称甲壳，成长时会定期更换。软体动物是栖息于贝壳中的，如牡蛎、蛤蜊、扇贝、蛾螺及滨螺。以烹调用途而言，其他软体动物如蜗牛、无壳的海生动物如鱿鱼、乌贼、章鱼以及可食性的青蛙，传统上都归类为海产。

2 ▶ 食用海鲜、海产的基本条件

海鲜及海产必须新鲜，如果是冷冻品，必须在退冰后马上使用，另一项基本条件是必须来自于没有污染的水域。

3 ▶ 如何选择海产？

为了确保新鲜及味道鲜美，最好购买活的海产品来烹调，购买时要眼到（观察）、鼻到（闻味）、手到（触摸）。例



如，在选购龙虾及蟹类时，其应该还很活跃，拿起小龙虾或龙虾时尾巴应该会卷向腹部。新鲜的小虾和长须虾摸起来应该干干脆脆的，又干又软的则不新鲜。

鱼类

4 ▶ 鱼分为哪些种类？

鱼类依生活环境可分为海水鱼（咸水鱼）和淡水鱼两种。也就是以鱼类的生活环境来说，有生活于淡水、海水及河海口交汇地的，也有生活于冷温带及温热带的。海水鱼品种较淡水鱼多，烹调的形式也较多样化。市面上出售的鱼类以淡水鱼居多，多半是活的；而海水鱼则有三类选择。

5 ▶ 海水鱼的三大分类

海水鱼可分为三大类：

- (1) “活鱼”一般称为海鲜。
- (2) “鲜鱼”是指死后不久的鱼。
- (3) “冻鱼”是指出海用鱼网捕获的鱼类，在第一时间，用冰块进行急冻保鲜的鱼。

6 ▶ 什么是海水鱼所谓的活鱼？

- (1) 活鱼是指经过人工养殖的海水鱼。
- (2) 海水鱼是利用科学养殖方法，把小鱼放入近海边的大池或鱼槽内，靠海水的流动进行人工饲养。在价钱方面，当然就比急冻鱼贵。然而，鱼的味道并不见得特别鲜美。
- (3) 因为只有生活在一米左右深的海水鱼比较容易养活，也较能适应浅水的环境，不致导致体内血液状态发生变化，所以只有一些较小的海水鱼能够成为游水（及生活在浅水环境）的海鲜鱼。
- (4) 养在大水箱或水槽内的海水鱼，一般只养3~7天的短暂时间，为的是方便食客随时挑选，即时烹调。这是海鲜餐厅招徕顾客的宣传手法。
- (5) 这些海水鱼，是靠人工制造或引进的过滤海水和电力打进氧气生存，活动范围较窄，容易变成“失魂鱼”，且愈养愈瘦。
- (6) 海鱼一旦离开海水之后，体内血液状态会发生变化，短期（3~7天）内即会死亡。因此，鱼的肉质风味反而不及急冻鱼好。
- (7) 一般人以为吃活的鱼营养较好，其实是心理作用，一般市售的鲜鱼与游水海鲜相比，滋味都差不多的。

选购

保存

卫生

洗

切

准备

烹调

调味

诀窍

健康

应用菜肴 豉椒白鲳

材料：

白鲳……………1条(约450克)
 红辣椒……………1个(切粒)
 姜……………2片(切粒)
 葱……………1根(切粒)

调味料：

豆豉……………1大匙
 素蚝油……………1大匙
 糖……………1茶匙
 胡椒粉……………1/2茶匙
 香油……………1茶匙
 酒……………1大匙
 水……………3大匙

做法：

- ① 将白鲳洗净，鱼腹内放部分葱、姜后，放盘内。
- ② 在白鲳表面铺上红辣椒、葱、姜，再淋上调味料，覆保鲜膜，放入蒸锅，用大火蒸15分钟即可。

小窍门TIPS

烹调含豉椒的菜肴时，也有人会把调味料用油炒香再与主料拌匀后蒸煮的。



7 如何挑选鲜鱼？

观察：

- (1) 鲜鱼嘴部紧合，鳃盖紧闭。
- (2) 鱼鳃呈现洁净而鲜红，眼球凸起而黑白分明。



不新鲜的鲜鱼，鱼鳃色泽会由红色变为暗灰色，眼睛凹陷、混浊不清，鱼体黏液较多、鱼鳞易脱落、腥臭难闻；鱼身变软，缺乏弹性。



气味：

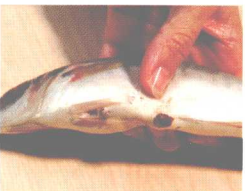
鲜鱼鱼鳃无腥臭味；新鲜海水鱼有海藻味；淡水鱼或养殖鱼则会有湖泊或池塘水的味道。

触摸：

- (1) 鱼鳞、鳍紧贴鱼体不易脱落。
- (2) 鱼体表面有透明光滑感，鱼体硬而不弯曲，肉质紧密有弹性。
- (3) 鱼腹硬实不肿胀，排泄孔紧缩未扩张，放入水中会沉于水底，符合以上所述即是新鲜的鱼。



新鲜



排泄孔扩张

- (4) 用刀切新鲜的鱼，鱼肉切口会凸出，肉色有光泽。

8 ▶ 如何挑选活鱼？

- (1) 挑选活鱼时应选择游动自如，鱼体直挺不翻背的。
- (2) 对外界刺激有明显反应，鱼体表面无损伤无脱鳞。
- (3) 如果鱼翻背浮游水面，鱼体背部不能直立的，就是衰弱即将死亡的鱼。

9 ▶ 什么是海水鱼所谓的鲜鱼？

鲜鱼是指死后不久的海水鱼，多为近海的鱼类，捕获后立即回港销售。

10 ▶ 什么是海水鱼所谓的急冻鱼？

急冻鱼是指出海用鱼网捕获的鱼类，在捕获的第一时间内，用冰块进行急冻保鲜的鱼，再运到市场销售，多为远洋鱼类如鲑鱼。

11 ▶ 如何挑选鲜急冻鱼？

- (1) 经过急冻的鱼，眼睛明亮，鱼体坚实，色泽鲜明，鱼肉也能保持一定的鲜度。
- (2) 选购时要以解冻后仍能像鲜鱼般状态者为佳。

12 ▶ 各种海水鱼的选购

▶ 鲑鱼

鲑鱼有大鲑鱼、时鲑鱼、红鲑鱼、银鲑鱼。鲑鱼有不同的种类，每种鲑鱼的颜色、脂肪的含量都不相同，不过，食用的方法是一致的。



▶ 红鲑鱼

腌制肉料不宜超过 30 分钟，通常在烹调前 30 分钟来调拌腌制过程是最适宜的。例如，腌猪排时，若将猪排拍薄腌制，则可随腌随炸。牛肉则在腌制过程中加酒去腥，需至少等上 10 分钟再烹调，风味会更好。

应用菜肴 鲑鱼拌饭

材料：

鲑鱼肉……1/2 片（约 225 克）
四季豆……………2 支
火腿……………2 片
米……………2 杯

调味料：

素蚝油……………1 茶匙
糖……………1/2 茶匙
胡椒粉……………1/2 茶匙
酒……………1 大匙
水……………2 杯

做法：

- ① 将鲑鱼去骨，肉切小块，四季豆切斜段，火腿切小片。
- ② 米洗净加入做法①与调味料拌匀，入蒸锅大火蒸 30 分钟即可。

小窍门 TIPS

煮米饭时，如果米中加入了其他材料，这时的加水量需比一般煮白米饭时多，这样烹饪材料才会熟。



选购

保存

卫生

洗

切

准备

烹调

调味

诀窍

健康

正·确·购·买

▶ 鲑鱼

鲑鱼，英文名称为 King Salmon。鲑鱼的渔获量最少，所以价格相当昂贵。通常做成鲑鱼排等西式菜肴较多。

▶ 竹筴鱼

一般所说的鲹鱼即竹筴鱼。还有做成鱼干的马氏圆鲹鱼，做生鱼片很美味的红线鲹鱼。

最近在市面上卖得很便宜的红鲹鱼是属于马氏圆鲹鱼的一种，还有一些人工养殖的鲹鱼，鱼身比天然的鲹鱼圆且胖。竹筴鱼的盛产季节是夏季，常做成生鱼片、寿司，或用盐烤、油炸等，是食用范围很广的鱼。



▶ 沙丁鱼

鲱鱼又名沙丁鱼，一般市售的鲱鱼，是鱼身有并排黑点的真鲱鱼和没有黑点的脂眼鲱鱼及黑背鲱鱼等。从秋天开始一直到冬季，鲱鱼的鱼身变得肥厚，是最好吃的季节。新鲜的鲱鱼，也可以做成生鱼片，但因为鱼肉富含油脂，容易氧化、腥臭，所以要迅速处理，这点相当重要。用盐水浸泡去除多余的油脂后，用盐腌烤或炖煮都可以。鲱鱼的鱼身柔软，可以直接用手剥开。

▶ 青花鱼

常见的青花鱼有鱼身稍微扁平的真青花鱼和表面有黑点的黑斑青花鱼，盛产季在秋季，青花鱼肉富含脂肪、滋味鲜美；鱼背肉色较黑，富含铁质及维生素B族。不过，青花鱼因油脂多，容易氧化腐坏，所以买回后要立刻处理，去除头部和内脏，用盐腌渍可保存久一点。醋溜青花鱼、青花鱼寿司、味噌青花鱼等是几种具代表性的青花鱼菜肴。由于青花鱼腥臭味较重，用葱、姜等作料去腥是烹调的要诀。

▶ 乌鱼

乌鱼由于营养丰富且肉质细嫩、味道鲜美，深为大众喜爱。千百年来，乌鱼每年冬至前后皆由北方洄游至中国台湾省西部沿岸，在南端海域产卵后北返，因此，乌鱼又被称为信鱼。每年11月下旬至隔年1月上旬为乌鱼的渔汛期，盛鱼期为冬至前后10天，每年都会给当地渔民带来一笔可观的天然财富，因此，乌鱼除被称为信鱼外亦被称为“乌金”。

▶ 黑鲷

很难区分正鲷、血鲷和黄鲷的鱼片。

价格便宜的鲷鱼片不是养殖鱼的鱼片就是进口鱼片。

黑鲷全年皆有出产，但以秋季至翌年春季为旺季。由于肉质细腻，味道鲜美，不论是炭烤、盐烧、清蒸或煮汤，都是家庭厨房或餐馆内常见的佳肴。



▶ 黄鳍鲷

黄鳍鲷俗称赤鳍仔。由于黄鳍鲷繁殖养殖技术的提高，目前以放养人工繁殖的鱼苗为主，鱼苗来源稳定，所以养殖面积与产量逐年扩增。

▶ 红鲷

红鲷原本属南方海系的鱼类，但是，目前在亚热带海域中也有其踪迹。选购2~3千克左右的中型鱼较佳，鱼鳃呈鲜红色，且身体光滑为新鲜度佳者。选购鱼片时，若是养殖鱼则因脂肪较多所以肉质呈白色且柔软。至于天然的鱼则鱼肉呈淡粉红色。

▶ 鲷鱼

新鲜的鲷鱼色泽鲜艳发亮，而靠鱼背上的肉呈红色。应选购大型且肉质肥厚者。

选购

保存

卫生

洗

切

准备

烹调

调味

诀窍

健康

▶ 旗鱼

旗鱼与金枪鱼不同种，新鲜度佳的旗鱼做成生鱼片比金枪鱼更美味。肉质呈红色具弹性者是最好的选择。小旗鱼肉质较柔软，应选择鱼背上红色较多的小旗鱼肉，适合以奶油烧烤成西式菜肴。盛产期从秋天到冬天。

▶ 鳕鱼

市面上大多以鳕鱼片的形式出售。应选购肉质呈粉红色、具透明感，并且鱼背上的肉色泽鲜明的。



▶ 白带鱼

白带鱼鱼体很长，所以大多切段出售。要选择银色的鱼皮外膜不脱落者为佳。身体过于肥厚或是大型的远洋白带鱼味道较差，应避免选购。



▶ 带鱼新鲜度下降会变色

新鲜带鱼为银灰色，有光泽。当新鲜度下降后，带鱼表面会出现黄色或褐黄色。带鱼是含脂肪较多的鱼类，保管不好或冷藏时间太久，鱼体表面脂肪长时间与大量空气接触而发生氧化，产生的氧化物与氨基酸（蛋白质分解而来）发生化学反应，产生黄色或黄褐色的色素。所以，当带鱼发黄时，等于鱼体变质的开始。

▶ 石斑鱼

石斑鱼为暖水性鱼类，种类繁多，全世界约有400种，分布于热带及亚热带海域，成为养殖鱼类中发展相当迅速的鱼类。鲑形石斑、青点石斑、玛拉巴石斑、老鼠斑等主要分布于日本和中国。石斑鱼幼时栖息于潮池或礁石区的浅水域，成鱼则迁移至深水域。石斑鱼用来清蒸最美味。



珍珠石斑

▶ 白鲳

白鲳由于鱼鳞很容易脱落，所以很难从外观去判断鱼新鲜与否，因此，选购时应选择肉质具弹性的。由于其肉质属清淡之白色肉质，所以较适合酱渍烧烤或是中式菜肴。

▶ 虱目鱼

虱目鱼鱼肉细致鲜美，为家庭食用鱼的佳肴，适于煮姜丝清汤或炭



烤，味道皆不错。除了家庭食用外，加工制成罐头也很适宜。

▶ 黑鲷鱼

日本是世界鲷鱼的重要市场，日本的延绳钓、竿钓、围网和其他渔业的船队，供应其国内市场所需的大部分鲷类产品，但日本也从其他国家进口大量的鲷鱼，其中最大的进口国是中国，其次是印度尼西亚。在日本，鲷鱼早期被当做低价值品，常被丢弃，但现在却价值非凡。目前，鲷鱼主要用来做生鱼片、鲷鱼罐头、寿司和柴鱼片。日本人通常将生鲷鱼做成生鱼片，也有的加上米饭，做成寿司。这两种做法中鲷鱼肉的外观很重要，据说成品的价格有八成是由鱼肉的色泽决定的。南方黑鲷和北方黑鲷是最受欢迎的生鱼片材料，由它们的价格持续高于其他鲷类，可以看出日本市场对这两种鱼的高需求。

选购

保存

卫生

洗

切

准备

烹调

调味

诀窍

健康

正·确·购·买

应用菜肴 树子蒸鱼

材料:

鳕鱼片1片(约225克)
树子……………1/2杯
葱……………1根(切丁)
红辣椒…………1个(切丁)

调味料:

糖……………1/2茶匙
盐……………1/4茶匙
胡椒粉…………1/2茶匙
酒……………1大匙
香油……………1茶匙
水……………3大匙

做法:

- ① 将鳕鱼洗净,放盘中,葱、辣椒切丁,铺鱼表面。
- ② 树子与调味料调匀一起淋在鱼身上,覆保鲜膜,放入蒸锅,用大火蒸10分钟即可。

小窍门 TIPS

树子(破布子树的果实)的腌制非常费工,一般在传统市场中有卖成块的或罐头装的,都有咸味,所以,调味的盐分要自行调整。



▶ 吻仔鱼小档案

吻仔鱼即各种鱼的鱼苗。一般市面上所见的吻仔鱼大概可分为淡水吻仔鱼与海水吻仔鱼两大类,淡水吻仔鱼颜色较深,数量较少。一般渔民所捕获的大多是海水吻仔鱼,主要是指鲱目、鲱亚目中,鲷科鱼类的稚鱼。鲷科鱼类成鱼一般体长不超过15厘米,仅有一些种类超过50厘米。新鲜时体色半透明,煮熟后才变成白色。

▶ 午仔鱼小档案

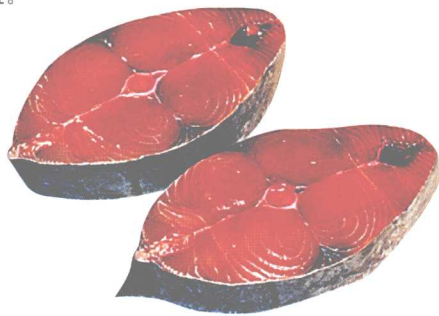
有句用来区分鱼类等级的俗语:“一午二红鲨,三鲳四马加,五鲩六嘉腊”,是说最好的鱼是午仔鱼(马鲛),第二是红鲨(黄腊鲹),第三是鲳鱼,第四是马加鱼(鲹鱼或称鲑鱼),第五是鲩仔鱼,第六则是嘉腊。午仔鱼的学名为马鲛鱼(四),胸鳍具有4条游离之丝状软条,肉质细致鲜美。

▶ 红目鲢小档案

红目鲢又称红目大眼鲷,全球热带、亚热带海域均有分布。肉质细嫩鲜美,适合煎炸或煮姜丝汤。

▶ 鲑鱼小档案

鲑鱼又叫马加鱼、鲹鱼。广泛分布于印度西太平洋,自非洲东岸、红海,东至澳大利亚,北至韩国、日本及中国均有出产,尤以中国台湾东部及南部海域产量最多。煎食、煮汤或加工成鱼羹皆宜。



▶ 四破鱼小档案

四破鱼学名为蓝圆鲹,分布于中国沿海、日本、马里亚那群岛。是常见之鱼种,常聚集成群巡游于近海,多用煎或炸的烹调方法。

选购

保存

卫生

洗

切

准备

烹调

调味

诀窍

健康

13 各种淡水鱼的选购

吴郭鱼

吴郭鱼又名南洋鲫、福寿鱼、尼罗鱼，原产非洲，属于慈



鲷科之热带鱼类，全世界共有 100 多种，由于吴郭鱼对病害的抵抗力及环境的适应能力很强，又属于杂食性，所以很容易饲养。而且吴郭鱼成长快速，肉质嫩无暗刺（细骨），容易被一般消费者所接受。吴郭鱼是世界性的养殖鱼种，且被誉为未来动物性蛋白质的主要来源之一。

草鱼（划水）

俗名鲩的草鱼属于鲤科。原产于东亚大陆自西伯利亚至泰国的大型河流的平缓落差河段或湖泊。目前已广泛分布于欧亚大陆与北美洲。草鱼的尾段肉质特嫩，江浙人管它叫划水。

七星鲈鱼

俗称鲈鱼，是生活在沿岸一带的海水鱼，盛产期为 10 月至隔年 4 月。



鲈鱼如何选？

- (1) 每年 10 月至隔年 4 月是鲈鱼的产卵期，此时的鲈鱼最好吃。
- (2) 鲈鱼全身呈银色，背部有绿灰花纹，并有黑色小斑点，腹部是银白色。
- (3) 幼鱼鱼身的斑点特别明显。
- (4) 成鱼体型颇大，差不多有一尺长（约 33 厘米），常出没于河口和沿海附近，幼鱼常见于咸淡水域中。
- (5) 鲈鱼以淡水鲈鱼口感佳，价钱则较昂贵。
- (6) 不新鲜的鲈鱼肉色暗淡，肉质软，无弹性，无光泽，不宜购买。

鲤鱼

鲤鱼原分布于亚洲大陆，目前已广泛分布于世界各地。又名鲇仔、财神鱼。鲤鱼身体呈纺锤形，头小，口边有须，体背呈暗灰色，侧身呈黄绿色而腹部为银白色，鱼鳞排列呈网状的斑纹。野生的体长，养殖经改良的品种较肥短。

应用菜肴 豉汁蒸鱼

材料：

鲈鱼 1 条（约 450 克）
豆豉……………2 大匙
葱……………1 根（切丁）
蒜……………2 瓣（切丁）
姜……………2 片（切丝）
辣椒……………1 个（切丁）

调味料：

胡椒粉……………1/2 茶匙
盐……………1/2 茶匙
糖……………1 茶匙
水……………2 大匙
酒……………2 大匙
香油……………1 茶匙

做法：

- ① 将鲈鱼洗净，底部垫姜丝，鱼表面铺所有材料。
- ② 把调味料调匀淋在鱼身上，覆保鲜膜，放入蒸锅，大火蒸 15 分钟即可。

小窍门 TIPS

豆豉的盐分重，可先泡水再使用；若直接使用则要减少调味料盐分的量。



选购

保存

卫生

洗

切

准备

烹调

调味

诀窍

健康

正·确·购·买

► 鲫鱼

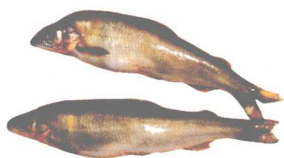
鲫鱼适应力强，在各种类型的水域皆能存活，生活在水草杂生与泥质浅水域最多，是一种普遍的食用鱼，以红烧或煎煮为主。鲫仔鱼、土鲫都是鲫鱼的俗名。体宽而侧扁，腹部较圆，头短小，背鳍基部较长，口圆钝无须，喜栖息在水草分布多的水域中，适应力强，繁殖迅速、量大，经济价值高。

► 鲢鱼

鲢鱼又名黑鲢、大头鲢，属于鲤科，鱼头的形状浑圆、身短为优，否则土腥味重。通常用来制作清蒸、红烧、沙锅鱼头与味噌汤。鱼胆有毒，不可食用。

► 香鱼

香鱼体背部淡黄色，并渐向腹部颜色渐淡，腹部成银白色，各鳍均为淡黄色，在胸鳍后方有一鲜黄色斑点。



14 ► 鱼肉的优劣

优良肉质的鱼，若是活的或鲜度高的，烹调就容易，不论清蒸、汆汤、生烤、炒、炸都十分可口；肉质劣等的鱼就算有鲜度，也只适宜做鱼浆、鱼脯、鱼松、鱼饲料。

15 ► 如何挑选优良肉质的鱼？

- (1) 鱼鳞细小、薄软或无鳞。
- (2) 鱼嘴小。
- (3) 寒冷水域捕获的鱼。
- (4) 鱼鳃以手触摸，柔软不刺手。
- (5) 鱼鼻头上面有一片厚软的皮肉包。
- (6) 切片后以手摸切口，带有油脂。



16 ► 选鱼6大要点

- (1) 活鱼的鲜度高，弹性较好。用手压鱼肉立即弹起，这是一般简易的选购法。
- (2) 选购当季盛产的鱼，价格较低、肉质又好。同样大小的鱼，选背厚的吃起来较肥美。
- (3) 鱼眼膜明显凸起，鱼鳞不易剥落。
- (4) 白色的鱼肉比红色的鱼肉好吃。
- (5) 闻起来没有鱼腥味。
- (6) 鱼身鲜亮，鳃色鲜红无黏液。



17 ► 鱼不新鲜的特征

不新鲜的鱼通常会有以下特征：

- (1) 肉无弹性，压后久久不能恢复。
- (2) 眼睛混浊。



选购

保存

卫生

洗

切

准备

烹调

调味

诀窍

健康